EL SOL ES VIDA

abril 14, 2014

La vitamina D es fundamental para el cuerpo.

Autor: Irene Rodríguez Quintana 14 abril 2014

Los medios de prensa escrita, las televisiones, la radio, y todo aquel que tiene voz para hacerse oír, han venido repitiendo lo que dicen dermatólogos y ONGs ecologistas y que recomiendan no exponerse al sol entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, especialmente desde que el "problema de la capa de ozono se agravó" y "la disminución de la capa permite el paso de mayor cantidad de "nociva" radiación ultravioleta", y que "corre el riesgo de contraer cánceres de piel, melanomas malignos y cataratas" Bien. Nada de eso es cierto.

Uno de los problemas de no disponer de suficiente vitamina D es que se absorbe muy poco calcio y entonces vienen los problemas de huesos. En personas mayores (alrededor de los 50 años) es simplemente cargarte la calidad de vida, y muchas roturas de cadera sería posible que se pudieran evitar.

Aquí os dejo este artículo muy interesante que he recopilado de varios autores para que entendáis la importancia de tomar el sol. Como es largo, os he subrayado lo más importante.

1.- VAYA A LO SEGURO: TOME EL SOL AL MEDIODÍA

Eduardo Ferreira "Mitos y fraudes"

La atmósfera de la Tierra es un filtro natural a la radiación que nos llega del Sol, pero filtra de distinta manera a las radiaciones de acuerdo a sus longitudes de onda.
A mayor longitud de onda, mayor penetración en la atmósfera tendrán las radiaciones. Las diferencias entre cantidad y calidad de los rayos UV-A y los UV-B, es fundamental para que nuestra salud siga siendo tan buena como hasta hoy.
Los rayos UV-B tienen poca penetración y no llegan profundamente dentro de la epidermis. Nuestra piel tiene un mecanismo de defensa muy efectivo contra los rayos UVB y es la melanina, o pigmentos que se encuentran "flotando" en la dermis, llamados melanocitos. Cuando los rayos UV-B los activa, los melanocitos comienzan a subir hacia la superficie de la epidermis para bloquear el paso a los rayos solares.

Los pueblos de piel más oscura (o los mediterráneos que se "tuestan" oscuro) tienen una menor incidencia de los tumores de piel benignos. Esos tumores muy rara vez producen metástasis y son de fácil y rápida curación Sin embargo, siempre la solución es quirúrgica: hay que extirparlos, aunque lleva apenas pocos minutos hacerlo.

Existe otro tipo de tumor de piel, llamado melanoma maligno, precisamente porque en la mayoría de los casos

conduce a la muerte del paciente -si no es advertido a tiempo y extirpado de inmediato. Y ya que estamos en el tema, es bueno saber que el melanoma aparece con frecuencia en zonas del cuerpo que nunca (o casi nunca) se exponen al Sol, como el interior de la boca, las nalgas, las plantas de los pies, en las axilas, etc. Esta peculiaridad y el hecho que las personas de raza negra, altamente protegidas contra los tumores benignos (los baso- y espino- celulares, cuya incidencia es casi nula entre ellos) tienen la misma incidencia de melanomas que los blancos nórdicos o los mediterráneos.

¿Qué significa esto? Que los melanomas malignos no son provocados por la exposición al Sol. Mientras que los tumores benignos son más abundantes entre los agricultores y gente de campo, los melanomas son más frecuentes entre los oficinistas y habitantes de las ciudades. ¿Por qué? Ni siquiera el más ducho de los dermatólogos del mundo lo sabe, como tampoco sabe cuál es la causa que provoca los melanomas.

¿Por Qué a Mediodía es Más Seguro?

Se trata de una cuestión matemática. Varios estudios médicos han comprobado que los melanocitos son activados a su máxima velocidad de ascenso con una dosis diaria de 20-30 minutos, dependiendo de las diferentes clases de pieles.

Como la radiación UV-B es filtrada casi totalmente en horas tempranas y muy tardías, los valores van creciendo de manera no-lineal hasta cerca del mediodía, tienen una pequeña meseta de unas dos horas, y luego comienzan a disminuir hasta desaparecer cuando se pone el Sol.

Los rayos UV-B tienen actividad primariamente química sobre las células, y son imprescindibles para la síntesis de la Vitamina E y D sobre la piel, y que sirven como antioxidantes y fijadores del calcio en los huesos. Poca exposición a los rayos UV-B en la infancia lleva a un déficit de la síntesis de las vitaminas E y D, y por ende al raquitismo. En las personas de edad avanzada, el problema de la pérdida de material óseo se ve agravado si además no se toma la cantidad necesaria de sol para sintetizar la vitamina D y fijar a los huesos el calcio que se administra como suplemento vitamínico. La falta de un antioxidante como la vitamina E, sintetizada por el sol y absorbida únicamente través de la piel, aumenta el riesgo de cánceres normales en la vejez. Por otra parte, la radiación UVB que recibimos del sol tiene propiedades bactericidas y antimicrobianas que representan un buen ahorro en cuentas de médico y sanatorio.

¿Y las Cremas con Filtro Solar?

Sólo tienen una aplicación muy puntual, como el caso de aquellos que deben obligadamente permanecer muchas horas seguidas al rayo del sol. Y sólo debe usar aquellas cremas que TAMBIEN bloquean a los rayos UV-A, los dermatólogos de los Estados Unidos se han dado cuenta de que los rayos realmente dañinos para la piel eran los UV-A, y no tanto los UV-B. Esto no quiere decir que usted puede tomar largos baños de UV-B porque sería suicida. Regla de Oro de la Toxicología: “LA DOSIS ES EL VENENO”

El organismo tiene dos mecanismos, bastante efectivos, para protegerse de los rayos solares. Uno es un mecanismo de AVISO y se llama “eritema”. Es la coloración rojiza que adquiere la piel cuando estamos expuestos demasiado tiempo al sol. El otro es el mecanismo de DEFENSA representado por los melanocitos subiendo hacia la superficie de la piel.

Por si esto fuese poco, al impedir que los rayos UV-B lleguen hasta los melanocitos, se impide que éstos suban a proteger a la piel, lo que deja vía libre, una vez más a los rayos UV-A para que sigan con su masacre de las células profundas de la piel, se acumulen de manera excesiva y gatillen en un futuro algún tumor benigno de piel.

No use cremas con filtros ni bloqueadores. Puede usar, antes y después, una crema hidratante para la piel. También se admiten los viejos “aceites bronceado caribe”, con aceite de coco, palma, jojoba, áloe, etc., porque no filtran a los rayos UV-B (ni a los UV-A). Tampoco sirven para mucho más que hidratar la piel, pero por lo menos no hacen daño.

2.- TOMAR EL SOL ¿CUÁNDO ES EL MEJOR MOMENTO Y POR CUANTO TIEMPO?

Adolfo D. Lozano (15-12-2010)

El momento óptimo para tomar el sol para producir vitamina D es lo más cerca del mediodía como sea posible. Eso sería entre las 10:00 am y 2:00 pm. (Con el adelanto de 2 horas en España, sería de 12 a 16 h y en Toledo, el punto más óptimo es a partir de las 14:18 horas).

Durante ese tiempo, usted necesita una exposición menor para producir Vitamina D, debido a que los rayos solares UVB son más intensos en ese momento. Además, cuando el sol se pone hacia el horizonte, los rayos UVB se filtran más que los peligrosos rayos UVA.

Cuando se exponga al sol, tenga cuidado con la duración de la exposición. **Solo necesita exponerse hasta que su piel haya alcanzado un ligero color rosa.** Esto puede ser por solo unos minutos para algunas personas. Exponerse por más tiempo de esto, no producirá mas vitamina D pero si acelerará el foto envejecimiento y aumentará el riesgo de cáncer de piel no melanoma Una vez que llegue a este punto, su organismo no producirá más vitamina D y cualquier exposición adicional solo puede causar lesiones y daños en la piel. ¡Por supuesto: quemaduras¡

La mayoría de las personas de piel blanca producirán la cantidad máxima de vitamina D en solo 10-20 minutos, o, una vez más, cuando la piel se empiece a poner de color rosa ligero. De hecho, al menos el 40 por ciento de su cuerpo debe estar descubierto para poder optimizar la producción de vitamina D.

3.- VITAMINA D: CÓMO SABER MIS NIVELES.

Publicado Por Dr. Mercola | *26 de Marzo 2012*

1.- Mídete la vitamina D. Es importante que cuando nos hagamos el próximo análisis de sangre, le pidamos a nuestro médico que incluya este dato. No es algo especial que tengan que hacer aparte y se puede observar si estamos carentes de Vitamina D.
2.- El valor de referencia tiene que superar los 50 ng/ml.

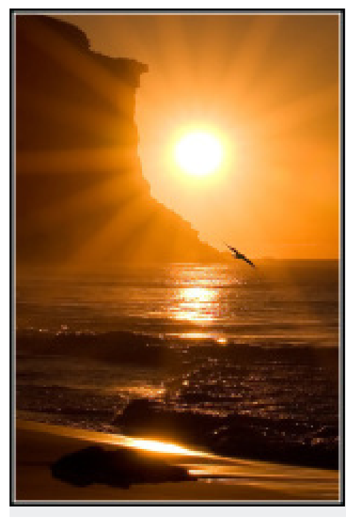
NIVELES DE VITAMINA D
25 HYDROXY D

DEFICIENTE	ÓPTIMO	TRATAR CÁNCER Y ENFERMEDADES CARDÍACAS	EXCESIVO
< 50 ng/ml	50-70 ng/ml	70-100 ng/ml	> 100 ng/ml

Multiplique ng/ml por 2.5 para convertir a nmol/litro

3.- Cofactores de la vitamina D. Son de especial relevancia cuando uno se pone a conciencia con la vitamina D y cuando consume dosis elevadas de la misma. Son en resumen aquéllos nutrientes que mejoran el rendimiento de la vitamina D y son especialmente de importancia el magnesio y la vitamina K2.

4.- PARA UNA EXPOSICIÓN SOLAR FAVORABLE



Ten en cuenta lo siguiente:

- Las ventanas filtran los rayos UVB, que generan vitamina D. Tomar el Sol a través de una ventana no sirvecomo Exposición Solar Favorable y además, eso aumentará su riesgo de Cáncer de Piel.

- Cualquier parte de la piel de tu cuerpo es igualmente válida para generar vitamina D, cuanta más superficie expuesta en este tiempo mejor. No soy particularmente partidario de exponer la piel del rostro, que no supone ni un 10% de la superficie cutánea total. Las piernas suponen de media un 36% de toda la superficie cutánea, la espalda un 18% y el pecho y abdomen un 18%.

- Aparte del fototipo de piel, latitud, hora..etc hay variaciones entre individuos en el rendimiento que obtienen del Sol para generar vitamina D. Un factor importante es la edad, cuanto mayores somos tendemos a sintetizar peor la vitamina D a partir del Sol. Aunque suele decirse que unos 20 minutos de Sol sin protección en verano pueden generar 10.000 UI de vitamina D, es una generalización que no se cumple siempre en todos los individuos. Obviamente, el único modo de saber el rendimiento de la helioterapia es medir en sangre tus niveles de 25-vitamina D.

- El Sol es incapaz de generar exceso de vitamina D, sin embargo, los suplementos orales para las personas que deben evitar toda exposición solar, sí pueden generar ese exceso.

5.- LOS PEQUEÑOS ERRORES AL TOMAR EL SOL QUE PUEDEN PROVOCARLE CÁNCER EN LUGAR DE PROPORCIONARLE VITAMINA D



Proteja su rostro, genitales y ojos

La piel que rodea sus ojos, su rostro y sus genitales (y las mujeres las mamas) por lo general es mucho más delgada que la de otras partes del cuerpo y es relativamente un área pequeña, por lo que no contribuye mucho con la producción de vitamina D. Se recomienda firmemente que proteja esta área tan delicada de su cuerpo, ya

que se encuentra en un riesgo mucho mayor de sufrir daño fotocosmético y arrugas prematuras.

Cuando NO debe asolearse

Desde una perspectiva saludable no tiene mucho sentido exponer su piel al sol cuando se encuentra por debajo de los 50 grados sobre el horizonte (a horas tempranas o tardías) porque no recibirá los valiosos rayos UVB, sino que en realidad se expondrá a usted mismo a los peligrosos y potencialmente mortales rayos UVA.

Por favor entienda que es solamente teóricamente posible obtener rayos UVB durante el invierno. Si llega aestar nublado o lluvioso, las nubes también bloquearán el paso de los rayos UVB.

Después de la exposición al Sol, sea cuidadoso al lavarse

La vitamina D3 que se forma sobre la superficie de su piel no penetra inmediatamente por su torrente sanguíneo. De hecho, necesita ser absorbida de la superficie de su piel hacia su torrente sanguíneo. Entonces, la pregunta clave es: ¿Cuánto tiempo le toma a la vitamina D3 penetrar su piel y llegar hasta su torrente sanguíneo? Si está pensando en una o dos horas, como yo lo hice al principio, entonces está muy equivocado. Porque nueva evidencia demuestra que le toma más de **48 horas** antes de que usted absorba la mayor parte de la vitamina D que fue producida por la exposición solar.

Por lo tanto, si usted se baña con jabón, simplemente limpiará la mayor parte de la vitamina D3 que produjo su piel y disminuirá los beneficios de la exposición al sol. Así que para optimizar su nivel de vitamina D, usted necesita evitar bañarse con jabón por dos días completos después de la exposición al sol. Sin embargo, usted realmente necesita utilizar jabón para limpiarse las axilas y el área de la ingle, por lo que esto no representa un problema de higiene. Usted deberá evitar limpiarse con jabón las áreas más grandes de su cuerpo que fueron expuestas al sol.